

2023年野外拓展总结(汇总5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

野外拓展总结篇一

一. 设计思想：一个企业经历了从无序到有序的一个过程，也体现出管理者的作用，人与人之间，部门之间的配合，并且能否以创新的思维去解决问题。

二. 时 间：60 分钟（13——15人）

三. 设备设施：合力过桥设施一套

保护绳一根

安全头盔 一个 camp 牌

上升器 一 套

钢锁 1个

铁锁 1个

悠悠 1个

四. 组织过程：

1. 讲解项目完成过程：

- 1) 穿戴好安全带安全头盔
- 2) 队员围拢在一起呼队训
- 3) 从一端立柱向上攀爬
- 4) 站到平台之上，调整好心态
- 5) 从三快板组成的桥上走到另一平台上
- 6) 由教练放到地面

2. 提示安全注意事项：

- 1) 询问队员有无心脏病或高血压者
- 2) 讲解安全带保护绳性能安全有保障
- 3) 提示队员下来时往下坐，不要跳跃

3. 组织第一位队员开始做活动：

- 1) 第一位队员自告奋勇产生，不指定
- 2) 活动前，让另一队员跟随教练做辅助保护
- 3) 活动中可让队员相互鼓励，活跃氛围
- 4) 活动中适当提示上下方队员注意事项，加强安全意识

五. 安全规范；

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导

- 2) 队员在上之前要戴好手套，防止手被木板钢丝扎伤
- 3) 上方的队员在向下跳时，轻轻向前迈一步或坐下来都可以，
- 4) 不准用力向下跳，因为绳子有弹性，用力过大弹起时易受伤
- 5) 上方队员下来时，不要用手抓绳子，防止身体打转而磕到

2. 项目中对教练的要求

- 1) 注意队员安全带的反扣，因使用半身安全带，两边都要打反扣
- 2) 注意队员的情绪，防止忙中出错
- 4) 教练在放队员下来时不要过快，防止队员不适应失重

六. 课程讨论：

1. 组织队员写出对活动的感受和体会
2. 讨论中针对队员表现情况，引导讨论内容，与培训点相结合进行讨论

3. 课程讨论点：

- 1) 方案的确立及实施和改进过程
- 2) 评价自己在团队中的作用
- 3) 创新意识的重要

七. 教练点评：

1. 根据个人的表现和活动的过程让大家回味
2. 提出动态管理，团队学习的作用，与实际工作结合
3. 如何实现团队的共同愿景
4. 创新对工作的重要性

一. 设计思想：在wto的市场经济之下，市场的规则变化莫测，我们如何来判断和选择最准确的信息，又能否清楚地把信息表达出来，让决策者做出更精准的决策。

二. 时 间：50分钟(12人)

三. 设备设施： 偷天陷井设施一套眼罩2 个

四. 组织过程：

1. 全队分成4组每两组同时进行
3. 另两组观察并记下触网次数
4. 大家要轮换，每人戴一次眼罩做一次指挥者
5. 第一局戴眼罩者不得发出声音，只是单项沟通
6. 第二局双方可以双向沟通
7. 教练要记住每组用时时间，并记住每组出现的问题

五. 课程讨论：

1. 第一局中单项沟通中的障碍
2. 第二局双向沟通的障碍, 为何时间过长

3. 活动中两人和一人指挥的区别

4. 活动中谁是领导

六. 教练点评:

1. 管理中沟通的作用

2. 沟通与决策的障碍是什么

3. 沟通的原则

一. 设计思想: 沟通无处不在, 美国ge的 ceo杰克· 威尔奇说: 他的工作, 一是沟通, 二是沟通, 三还是沟通。良好的沟通能让我们尽快取得共识, 无论是管理还是人际交往, 都以良好的沟通为基础, 而沟通的障碍又有哪些呢?通过这个项目让我们去体会。

一. 时 间: 50 分钟 (13——15人/队)

二. 设备设施: 一堵长800cm 高160cm的墙

木制方砖 60 块

平整场地

三. 组织过程:

1. 把全队分成两组

2. 每组选出1——2人充当志愿者, 到墙另一侧待命

3. 教练分别用12块方砖摆出一个图形

6. 第二局每组双方可以双向沟通, 可以问答

四. 安全规范:

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导

1) 在活动中注意不要被砖压到手

2) 图形要摆放牢固防止倒塌

2. 进行中对教练的要求

1) 教练摆放的图形不能过高否则易倒塌

2) 教练要注意观察摆砖的队员防止发生意外

五. 课程讨论:

1. 分别回顾第一局两组出现的沟通障碍

2. 分别回顾第二局两组出现的沟通障碍

3. 两组分别分析对方活动中出现的问题

七. 教练点评:

1. 管理中沟通的作用

2. 沟通中障碍与分歧产生的原因

3. 沟通中的原则

一. 设计思想: 我们正处在一个竞争的时代当中, 人与人之间不仅有竞争更需要合作, 能否发挥良好的心态、自身的体能和坚强的意志, 实现最终的双赢。

二. 时 间: 120分钟(两队12—13人/队)

三. 设备设施：天梯设施一套

保护绳两条30米/条

安全帽两个

半身安全带两个

上升器一套

扁带四条

铁索两个

悠悠两个

四. 组织过程：

1. 讲解项目完成过程

1) 全队分成两队，每队两人

2) 穿戴好安全带安全帽

3) 队员围拢在一起喊队训，两名队员齐心协力爬到顶点

4) 由教练将队员放至地面

2. 提示安全注意事项：

1) 询问队员有无心脏病高血压的，根据自身情况而定是否参加

2) 讲解安全绳的安全性能

3) 队员下来时提示下方队员，将天梯向外拉开

4) 上方队员手扶保护绳

5) 两名队员都由教练放至地面

3. 组织第一组队员开始做活动：

1) 第一组队员由队中自告奋勇产生，不指定

2) 活动前让另一队员和教练一起做保护

3) 活动中随时组织下方队员一起助威，活跃氛围

4) 活动中提示队员注意各环节安全事项，加强安全意识

5) 第一组队员完成后，陆续组织其他队员做，保证团队氛围

五. 安全规范：

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导

2) 第二保护队员做保护必须带手套

3) 两名队员中途不准交换位置，防止保护绳绕在一起

4) 两名队员只能沿天梯一侧攀爬，不能中途到另一侧

6) 若队员体重超过200斤建议不要做此项目

2. 项目中对教练的要求

3) 队员上之前，教练要检查安全带的反扣是否打好，头盔是否戴好

- 5) 注意地面保护点的铁索，不得横向受力
- 6) 教练要随时注意第二道地面保护的铁索处于索紧状态
- 7) 注意队员的情绪，防止忙中出错

六. 课程讨论:

1. 组织队员写出活动感受和体会
2. 讨论中针对队员表现情况与培训点相结合进行讨论

七. 教练点评:

1. 根据每组队员表现情况让大家回味
2. 合作的对象搭配是否合理
3. 队员间的沟通是否到位
4. 用何种心态对待合作
5. 合作的作用

一. 设计思想: 在以创新取胜的经济时代当中, 一个企业或一个人能否打破固有的思维模式, 以创新的思维模式去解决问题, 从而抓住市场的商机。危险旅程活动将给我们以启迪。

二. 时 间: 60分钟(12——13人)

三. 设备设施: 危险旅程场地一块

3根竹竿 一根长350cm 粗10cm

两根长200cm粗10cm

长绳 3根 长600cm/根

短绳 6根 长150cm/根

四. 组织过程:

1. 大家用现有工具帮助一名志愿者从场地一端走到另一端
2. 所有队员必须离开志愿者3米之外
3. 志愿者要离地20cm
4. 大家尽量用轻便省力的办法, 不求速度
5. 教练在活动过程中观察队员的沟通情况, 并分析大家的思路和转折点

五. 安全规范:

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导
 - 1) 队员在捆绑竹竿的过程中, 要连接牢固
 - 2) 在行进过程中志愿者要抓牢两侧竹竿
 - 3) 行进过程中队员要相互协调注意保持平衡
2. 项目中对教练的要求
 - 1) 教练要注意观察队员的动作和行为以防发生意外
 - 2) 教练要检查绳结是否牢固
 - 3) 当发现队员动作存在隐患时要及时鸣哨制止

4) 在队员行进过程中教练要保持近距离全程跟进

六. 课程讨论:

1. 大家的沟通是否到位
2. 方法的确定与实际的差距
3. 用了几种方法, 哪种方法最新颖, 为什么

七. 教练点评:

1. 解决问题的思路
2. 创新的作用

一. 设计思想: 当我们的企业遇到一个或几个问题的时候, 能否找到主要的问题, 抓住主要的矛盾, 去解决问题。

二. 时 间: 60 分钟 (13——15人/队)

三. 设备设施: 孤岛场地一块

木板 2块 长 400cm 宽30cm

水桶 1个

网球 1个

鸡蛋 2个

筷子 4双

胶带 1卷

眼罩 5个

四. 组织过程:

1. 把全队分成3组
2. 队长在珍珠岛上
3. 盲人岛队员要戴眼罩，哑人岛队员不能说话
4. 三个组之间不得喊话打手势
5. 各岛按各自的任务书去做
6. 队员想出办法后教练要跟随志愿者到盲人岛上
7. 在活动过程中教练要观察活动情况，并掌握队员是如何解决问题的

五. 安全规范:

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导
 - 1) 盲人岛队员，在没有其他岛队员帮助的情况下，不得靠近岛屿边缘
 - 2) 盲人岛队员在将球扔到桶里时，不可用力过大，防止球弹起来伤到人
 - 3) 盲人岛队员在转移时，必须有其它岛队员帮助，方可从木板上走过
 - 5) 当盲人岛队员全部到哑人岛后，提醒队员注意，岛屿小人多注意安全

6) 珍珠岛队员去盲人岛时，要从路上走

2. 项目中对教练的要求

1) 随时注意并提示，盲人岛和哑人岛队员的安全

2) 当有其它岛队员去盲人岛时，教练也要到盲人岛，保护队员安全

3) 当队员出现安全隐患时，及时鸣哨纠正

六. 课程讨论：

1. 回顾大家发现问题的时候是如何解决的

2. 珍珠岛上的队员沟通是否有效

七. 教练点评：

1. 解决问题时沟通的作用

2. 抓住主要矛盾解决问题

3. 找到资源和信息的共享

一. 设计思想：要想实现一个充满挑战的人生，如何调节自己的心态，去实现个人的目标。

二. 时 间：90分钟（13——15人）

三. 设备设施：绝壁设施一套

保护绳一根 2500cm长 宽1.05cm beacl牌

钢锁一个 camp 牌

铁锁一个 camp 牌

悠悠一个 camp 牌

四. 组织过程:

1. 讲解绝壁完成过程:

- 1) 穿好安全带
- 2) 队员围拢一起喊队训
- 3) 从一端梯子爬到平台上
- 4) 背对墙体面对大家, 沿着狭台走
- 5) 走至终点后, 由教练保护跳下

2. 讲解注意事项:

- 1) 询问队员有无心脏病或高血压者
- 2) 讲解安全带安全绳性能, 安全无风险
- 3) 途中或最后下来时用脚轻点墙面

3. 组织第一位队员做活动:

- 1) 第一位队员由队员中自动产生, 不指定
- 2) 攀爬前可由另一位队员抓住教练安全带, 作辅助保护
- 3) 活动中适当组织队员一起助威, 创造良好团队氛围
- 4) 活动中提示队员注意安全事项

4. 第一位队员完成后组织队员陆续参加，同时创造良好团队氛围

五. 安全规范：

1. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导

1) 队员在上之前要戴好手套。

3) 上方队员下来时，不要用手抓绳子，防止身体打转而磕到

4) 队员在做项目过程中，如果要借助保护绳要和教练打招呼

2. 项目中对教练的要求

1) 注意队员安全带的反扣，因使用半身安全带，两边都要打反扣

2) 注意队员的情绪，防止忙中出错

4) 教练在放队员下来时不要过快，防止队员不适应失重

六. 课程讨论：

1. 组织队员写出对活动的感受和体会

2. 讨论中针对队员表现情况引导，与培训点相结合

3. 课程讨论点：

1) 队员在活动中的目标是如何确立的

2) 心态的转变对自身的作用

七. 教练点评：

1. 点评队员在活动中的表现
2. 工作中如何给自己确立目标
3. 困难时刻，调整心态，坚持不懈对实现人生跨越的重要性

一. 设计思想：一个企业在发展的过程当中，人与人之间能否合作好，企业出现危机时每个人的心态如何，能否帮助企业渡过难关。实现共同的愿景。

二. 时 间：40 分钟（12——13人）

三. 设备设施：求渡场地一块

圆盘一块 直径200cm

短绳15根 长 100cm

篮球1 个

四. 组织过程：

1. 讲解项目完成过程：

- 1) 将篮球放至圆盘中间
- 2) 把短绳栓在圆盘周围
- 3) 大家用力提起圆盘
- 4) 保证篮球在圆圈内
- 5) 不得用手或其他物品碰篮球

2. 组织开始做活动：

- 1) 第一局任何队员不得用语言进行沟通
- 2) 第二局大家可以互相沟通
- 3) 教练在活动中观察队员表现情况，并分析每局出现的问题，特别是第二局中沟通的情况

1. 分析每局出现的问题
2. 第二局可以沟通出现的问题

六. 教练点评：

1. 活动中的规则
2. 沟通及决策的分歧及产生的原因
3. 自我管理是否到位

一. 设计思想：在特定的环境下如何与别人进行沟通，如何维护好团队的结构实现共同的愿景。

二. 时 间：40分钟 2队(12——13人/队)

三. 设备设施：排序场地一块

号牌 (1-30号)30个

眼罩 30个

四. 组织过程：

1. 活动适合两队一起做
2. 所有队员都戴好眼罩
3. 每名队员持有一张号牌并记住自己的号码
4. 将队员无序排开
5. 活动中所有队员不得发出任何声音
6. 按自己所持的号牌从小到大排成一列
7. 项目过程中放“祈祷”音乐
8. 教练观察队员沟通的情况，并注意队员出现的问题

五. 课程讨论：

1. 由每位组织者谈组织的思路
2. 分析在活动中出现的问题

六. 教练点评：

1. 管理中的沟通问题
2. 活动中的自我管理

一. 设计思想：在复杂多变的环境当中，我们遇到困难也面临机遇和挑战时，每个人是通过感官来认识外界，来决定我们的思维，进而决定我们的行为模式。

二. 时间：60 分钟（2队 13——15人/队）

三. 设备设施：4个岛屿

4块木板 2长、 2短，长板长350cm□宽30cm□

短板长250cm□宽30cm

2根铁管 长50 cm 直径5cm

2个木墩 长50 cm 直径20cm

四. 组织过程:

1. 讲解搭桥项目完成过程:

- 1) 要求队员以队为单位分别站在两个起点岛上
- 2) 队员要搭成一座桥转移到安全岛上
- 3) 所有队员和任何工具不得触及岛屿以外的地方
- 4) 队员和工具一次性转移过去

2. 开始前:

- 1) 问队员规则是否清楚
- 2) 检查工具是否齐全
- 3) 宣布活动用时40分钟

3. 活动开始:

- 1) 教练协助保护，提示安全意识
- 2) 经常提示规则
- 3) 结束后队员将工具复位

4. 完成后祝贺队员增加团队氛围

五. 安全规范:

1. 和队员讲的注意事项

1) 木板强度有限，注意木板的承受能力

2) 在项目进行的过程中听到教练吹哨应马上停止，说明有危险动作出现

3) 必须把桥搭好，不允许队员跳跃

2. 项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和指导

3) 向外放板和收板时，注意不要擦伤手

4) 两队队员都到终点岛后，收板时教练要注意控制队员情绪，不要放松

5) 队员从木板上走过时，提示队员慢走，不许跑

6) 严禁队员将木板立起来松手以防伤人

8) 木板悬空处只能站一个人

9) 当桥搭好后提醒队员压住木板，不要大意

10) 体重超过100kg的队员不要参加

11) 体重较大的队员过时，教练要跟在他的旁边，防止发生意外

12) 岛上的器材不允许扔过去

3. 项目中教练的注意事项

- 1) 各队教练密切注意队员的情况，发现隐患及时吹哨提醒
- 3) 教练要随时控制好队员的情绪，防止忙中出错
- 4) 雨雪天气过后做项目时要注意防滑
- 5) 教练不得催促队员加快速度
- 6) 当只有一个队做项目时禁止分为两组进行

六. 课程讨论：

1. 组织队员写出体会和感受
2. 把大家的思路和行动与培训点相结合
3. 课程讨论点：
 - 1) 听完教练讲解后队员是怎样面对困难的
 - 2) 分析由竞争到合作的过程
 - 3) 把合作意识与工作相结合

七. 教练点评：

1. 让大家回味在活动中的思路
2. 队员间的沟通是否到位
3. 合作共赢的作用
4. 组织学习的智障是什么

一. 设计思想：在一个团队遇到困难时，不仅需要发挥团队的个人力量，还要充分显示团队的智慧和力量

二. 时 间：25 分钟（13——15人）

三. 设备设施：逃生墙一座，高380cm

软 垫2条 宽100cm长200cm

海绵垫2个 宽150cm长200cm 厚20cm

四. 组织过程：

1. 讲解项目完成过程：

- 1) 所有队员一起做
- 2) 大家一起围过来作保护
- 3) 教练做辅助保护和指导

2. 讲解注意事项：

- 1) 对有心脏病或高血压的，上肢或腰部受过硬伤的队员根据情况而定
 - 2) 将身上所有硬物全部取下
 - 3) 先活动身体
- 1) 教练可适当提示人员顺序
 - 2) 活动中提示队员动作要领

3. 结束后鼓励大家欢呼，

营造团队氛围

五. 安全规范：

1. 项目进行中对队员的要求

3) 上去的队员双手扶墙，重心前倾

4) 不许脱鞋否则容易伤到脚趾

6) 队员上时不要跳否则下边的队员站不稳

9) 不准两组同时上，如果两组同时上教练不容易保护，容易发生危险

14) 下方队员上时，双手掌心相对和上方队员扣手腕

15) 做逃生项目时，不准队员戴手套

16) 最后一名队员上时，不准加助跑

2. 项目进行中对教练的要求

1) 教练不得催促队员加快速度，防止忙中出错

2) 适时控制队员的情绪，当发现队员体力下降时，可要求队员适当休息

4) 教练要和队员做贴身保护

7) 中间的队员在上时，教练要随时要求队员加强保护意

8) 识，当队员有所松懈时，停下来教练做提示

六. 课程讨论

1. 组织队员谈感受写体会
2. 队员的表现与工作相结合
3. 课程讨论点：
 - 1) 个人在活动中的表现让大家回味
 - 2) 在剩最后一个人的时候，大家的思路是如何转变的

七. 教练点评：

1. 怎样才能体现一只优秀团队的战斗力
2. 团队的沟通，人力的配置，协作是否到位

野外拓展总结篇二

本文目录

1. 野外拓展项目
2. 拓展项目：野外穿越
3. 野外拓展项目介绍
4. 野外拓展项目：洞穴探险

团队协作项目。

：40分钟。

全体学员。

树林之中或专用平整场地。

假设这个万伏高压电网向上及向两侧是无限延长的，大家要从有效网洞穿过去，每个有效网洞是指没有系有挂结的网洞。所有学员从电网的一侧到达另一侧即算完成。

(6) 女学员在被输送时只允许仰面通过；

(8) 若项目进行中有违例现象，我将予以重罚并扣分；宣布完之后，询问学员是否还有不明白的地方，待所有学员均无疑问后，方可开始项目。

(1) 资源合理配置？

(2) 组织、策划、分工、配合？

(3) 奉献精神、敬业？

(4) 监督机制？

(5) 工作精细度(细节把握)？

(6) 舍得？

(7) 为什么小洞往往能成功，而大洞却经常触网？如何避免触网？

(8) 勇于尝试？

(9) 分工是相对的，合作是绝对的？

野外拓展项目（2） | 返回目录

穿越是探险旅游的一种形式，凡是起点和终点不重合，不走回头路的野外探险活动，都可称之为穿越。野外穿越是凭自带装备和给养，在基本没有外援的情况下，徒步或借助交通工具(车辆、马匹等)进行的陆上穿越活动。

徒步穿越是一切穿越活动的基础。一般穿越选在地形复杂多样、人迹罕至的地方。没有现成的路可走，没有明确的路标指示方向，只有依靠地形图，指南针、海拔表、再加上自己的头脑来判断方位。

穿越集登山、攀岩、漂流、溯溪、定向越野、野外生存等于一身，难度较高。穿越者要有良好的心理素质，如坚韧顽强、胆大心细、处变不惊，还要注重团队精神，乐于助人。同时，穿越者还必须掌握相关的知识和技能，比如地形图的使用、野外生活、攀登、各种装备的使用等。

一、富于探索性。

二、难度大，内容丰富。

三、对穿越者的要求较高

野外拓展项目（3） | 返回目录

项目名称：动感颠球

项目简介：同一小组的学员以一面鼓为圆心围圈站好。鼓身周围有长绳，鼓面上放一排球，全队成员每人拽住一根绳子保持鼓面平衡，必须手握绳套部位，要求在鼓不落地，球不能落地的情况下将球在鼓面上颠50次，一定注意团队的节奏，并创造尽可能多的颠球纪录；几组之间进行pk看那组颠球更多。团队从中可以体验到高度协作带来的团队成就。

分享要点：

1. 团队协作的关键点：注意力的转移(鼓而非手)、精神决定力量、专注于目标。

2. 目标激励：过程中不断总结提升，思考无论个人还是团队从胜利中走向更高的胜利的代价要远远小于从失败到成功的转变。

4. 分析项目操作过程中的好与坏的阶段，我们会发现，团队就是在演奏音乐，我们可能从开始的不好到最后优秀，就是从乱弹琴、夸张化到悄然无声、从莽撞少年到平和的不显山水的大师的历练过程。

项目目标：

- 1、协调性与统一性的培养；
- 2、如何达到良好的团队协作；
- 3、体验目标管理与时间管理；
- 4、如何面对并适应变化；
- 5、失败后如何及时调整心态；
- 6、不同方法的尝试；

项目名称：穿越电网

穿越电网项目介绍：一个团队站在一个蜘蛛网绳的一面，通过数量有限、大小不一的网口，在不能触网的规则下，项目进行过程中不可以说话，要求队员在规定时间内，通过网口将团队所有人员输送到网的另一面，在此过程中参训学员的任何部位都不允许碰网，否则被触碰的洞口将被封闭，每个洞口只可以通过一个人。

项目目的：

1. 充分体现团队的领导力，沟通协调能力，
2. 工作的计划与严谨性时间与效率的控制，资源的有效利用，
3. 在规定时间内调动各种资源解决问题的能力
4. 感受面对困难时，应有的态度和做事方式

注意事项

- 1、保护好第一和最后一个通过的队员；
- 2、保护垫子跟随被运送队员移动；
- 3、培训师站在人数少的一边，随时观察队员状态。

项目介绍：参训队员爬越 9米高的断桥立柱，站立于断桥桥面之上，两臂自然平伸，保持身体平衡，移步至桥面一侧边缘，以后脚的蹬力，使身体向前跃出，跨过断桥落于桥面另一侧，平稳走到终点。

野外拓展项目（4） | 返回目录

首先，在你作探洞前的准备工作时，务必将探洞所需的基本装备一一清点，它们应包括：照明用具，食品，饮用水，绳索和防护用品。

因洞内许多地方非常狭窄，常常要爬行通过，所以最好带上护膝、护肘、手套和安全帽。安全帽不仅可以防止钻洞时碰头，而且可以防止被意外坠落的碎石砸伤。另外，手电要带足备用电池和备用灯泡。绳索要结实。还可带上几只哨子以便联络。

探洞者最好使用电石灯照明，因为当洞内氧气缺乏时，电石灯火苗的颜色会发生明显变化，可以提醒探洞者及时退出。值得注意的是，在电石燃尽清除残渣时，会有残存的电石气逸出，要防止其它人的电石灯火苗把逸出的瓦斯气点燃发生危险。所以当一个人更换新电石时，其它人要退出一定距离(5米以上)，使用电石灯仍需带上一支手电备用。

探洞最大的危险就是迷路，为防止迷路，一般的方法是设置路标。最好准备一些不同颜色的反光路标(如自行车后尾挡泥板上的反光器)，并编上号，按编号大小顺序放置，不同的支路放不同颜色的路标(不要怕麻烦)。反光器的优点是容易被发现，且可回收在用。有些人喜欢用粉笔在洞壁上画箭头，根据我们的经验，这样的路标不易被发现，且容易和其它探洞者画的箭头相混而且还会弄脏洞壁。

洞穴一般由狭窄的通道和宽敞的“大厅”组成。大厅往往是几条通道相会的地方，且乱石密布。从通道进大厅容易，从大厅找通道口难。所以，当你从一条狭窄的通道进入一个宽敞的大厅时，一定要在入口处作好反光路标。

如果已经迷路，第一件事就是立刻停下来，不要慌，要稳定情绪。最好坐下来休息10分钟，然后再找出路。在迷路的情况下，人的感觉往往是靠不住的，这时你应抛开一切感觉，用具体的方法解决。从你发现迷路的地方，开始做路标，然后一个方向一个方向地去尝试。要有耐心，慢慢摸索。有一点要提醒的是，岩洞洞穴都是由地下水冲蚀而成的。河流冲刷洞壁会留下痕迹，从这些痕迹你可判断出当年河流的走向。这时不论你在哪一个“支流”里，你都可以顺流而下。实际上，任何专业探洞者都是不做路标的，它们会按照水流冲刷的痕迹很轻松地走出复杂的地下河流。

值得注意的是，在连续数天大雨过后及地震之后不宜进洞，因为这时洞内情况不稳定，容易出现塌方。

野外拓展总结篇三

【最经典】野外拓展训练项目介绍

最经典野外拓展训练项目介绍——【生死电网】

活动目的

让学员们体会计划的重要性及团队合作精神。

操作程序

1 全体人员必须从网的一边全部过到网的另一边

1 在整个过程中，都有不得触网

1 每个洞只能被过一次

1 你们的获取最高分

2. 由领导回到小组中传达培训师的指令。

3. 培训师及观察员开始观察小组在听领导分配任务时间的反应，以及他们的计划能力。

4. 观察员记录小组在执行任务的过程中都有出现些什么问题，包括计划方面，沟通方面。

有关讨论

1 你对计划的重要性都有什么认识，及你认识这次活动的计划做得怎样。

1 该游戏最难的地方是那里，下次你会怎样改进。

1 活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。

最经典野外拓展训练项目介绍——【信任进步行】

形式：建立信任

时间：10分钟

材料及场地：眼罩每人2个，课堂及通道

适用对象：全体参加团体建设的学员

活动目的

团体业绩的体现，离不开团队成员之间的信任度。这个小游戏就是为了让学员们体会在某一环境自己怎么建立起对伙伴的信任。

操作程序

让学员们两个人组成一对，给每对发一个眼罩。让其中一位学员戴上眼罩，在另一位学员的言语指导从课室出门，在外面行走一圈回来，然后互换角色进行体验。

有关讨论

- 当你什么都看不见时，你有什么感觉？
- 当了解对方感受后，你会怎么进行指导？

最经典野外拓展训练项目介绍——【寻人游戏】

形式：全体人员参加，班里学员必须在25人以上

类型：破冰类

时间： 10分钟

材料及场地：寻人游戏工作表、教室

适用对象：参加培训的全体人员

活动目的

活跃课堂气氛，增进学员之间的相互了解。

操作程序

- (1) 把寻人游戏工作表发给每一位学员。
- (2) 每为学员以最快速度找到与表格 中所列内容想匹配的人
让其在表格中签名，每人只能签一个格子。
- (3) 最先获得全部签名者为胜利者，培训师应准备一些小礼品作为奖赏。

有关讨论

最经典野外拓展训练项目介绍——【抛球游戏】

形式：请3名学员做演示

类型：服务

时间：10分钟

材料：3个乒乓

场地：教室

适用对象：营销服务类课程

活动目的

让学员理解服务需要全体参与，做好每个工作环节，让客户满意。客户要求的提升，既是挑战，也是机会。

操作程序

(1) 请出3位志愿者，站在讲台前。

(2) 每人发给一个乒乓球。

(3) 3人轮流抛起一个球。要求：

- 允许落地
- 一只手接球
- 不能停顿
- 连续抛三次

(4) 让每个参与者谈谈自己的感受。

(5) 问其他学员谁完成得最好(按标准每个人都能完成)，讲师给大家的结论是——都做得很好。

- 允许落地
- 一只手接球
- 不能停顿
- 两个球轮流抛起，不能停顿

- 连续抛三次

(6) 每人增加一个球，三人依次抛起，要求：

(7) 根据标准，请大家(评判3位参与者已经有差别)

(8) 请学员谈由此游戏受到的启发。

有关讨论

- 结合工作，谈谈3个乒乓球代表什么？

- 怎样才能获得更多掌声？与市场竞争有什么关系？

最经典野外拓展训练项目介绍——【全体离地】

形式：12人一组为最佳

类型：团队建设

时间：30分钟

材料及场地：9条粗竹子，9条小白绳

适用对象：所有学员

活动目的

让学员体会自己的团队在接到任务后，如何进行计划，分派工作，沟通及合作，以最快的方法来完成。

操作程序

1. 培训师发给每组9条粗竹子和9条小白绳。

2. 该小组必须在20分钟内建起一个架构，核架构可以使全体的组员都同时离地3分钟。

有关讨论

1 是否每位组员都参与了整个过程，并对所需要执行的任务很清楚？

在配合过程中都出现了什么现象，你认为应该怎样进行改进？

最经典野外拓展训练项目介绍——【风中劲草】

形式：12人一组为最佳

类型：团队建设

时间：30分钟

材料及场地：9条粗竹子，9条小白绳

适用对象：所有学员

拓展训练的目的

帮助学员体会信任的建立，取决于自己对团队成员的信心，相互之间的沟通是树立这种信心的基础，一旦信任完全建立，你会感觉到团队的工作气氛是那么的轻松，愉快。

操作程序

1. 拓展培训师让每组学员围成一个向心圆，而培训师自己站在中央来做示范。

2. 培训师双手绕在胸前，作出以下的沟通对话。

培训师：“我叫……(自己的名字)，我准备好了，你们准备好了没有？”

全体团队成员回答：“准备好了”。

培训师：“我倒了吗？”

全体团队成员：“倒吧！”

3. 这时培训师整个身体完全倒在团队成员的手中，这时团队成员把培训师顺时针推动两圈。

4. 在培训师做完了示范之后，小组中的每位成员都要来试一试。

有关讨论

1 该游戏最难的地方是那里，下次你会怎样改进。

1在活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。

野外拓展总结篇四

如果有人问我：千龙湖之行你们做得最多的动作是什么？我会毫不犹豫地告诉你：笑！发自内心地笑，肆无忌惮地笑，纯真无邪地笑。在快乐的笑声里大家忘却了烦恼，在爽朗的笑声里忘记了性别，在自信的笑声里也忘记了年龄！

第一，教练很帅。都说美女养眼，其实帅男也是一样的。当然光凭帅是远远不能满足我们这帮“有品位、有素质”的人民教师的需求的。这教练不仅帅更重要的是幽默，很专业，很敬业，综合素质绝对没得说，让人感觉很是舒服。有这样的教练带领，能不快乐吗？这也告诉我们，外表很重要，如果

没有出色的外表，那就修炼内在的素质，比如幽默、风趣，睿智，一样可以让你的学生喜欢你。

第二，训练方式很科学。刚开始，我以为是像学生军训一样来训练我们，心里直叫苦。没想到在接下来的几天里，我们的课程都是一个个有趣的活动，我们的团队意识、自我挑战都是在新鲜、有趣的活动中实现，没有压力，没有抱怨，只有全身心的投入和发自内心的体悟。我很庆幸，庆幸之余，我觉得应该向有关部门建议：我们每年的军训可否也采用这样的形式呢？既轻松有高效，学生一定会喜欢！还有，我们的体育等课程或者运动会活动，可否也借鉴这样的形式呢？值得我们再细细思考啊！

第三，收获很多。仙人指路，让我们真真切切地体验到了当领导的是多么的重要和不容易以及下属的服从和配合是多么的重要；巧猜数字，让我们见证了“三个臭皮匠抵个诸葛亮”的集体智慧；高空过桥，让我们明白在困难面前我们只有鼓足勇气，大胆地尝试才会成功，要敢于超越自我；“150”活动，是我们团队智慧和默契的大考验。

当然，以上说的只是一个方面，其实，在这次活动中，我们收获更多的是同事之间的鼓励和关爱。一句句“你能行！”、“你真棒！”、“加油！”“我们是最棒的！”如阵阵暖流，流入心田，让人浑身充满了力量。

野外拓展总结篇五

校内外其他学生团体开展活动的成功经验并加以改进，从而使每项素质拓展活动顺利进行且取得最佳效果。活动后，我们应及时做好分析总结评议，对活动当中产生的问题提出原因分析，对活动取得的良好收效做一归纳，给今后工作的开展带来引领指引作用。就像在最近这次活动中，我们可总结出在一下几个方面仍需加强提高，如沟通，自动，自发；注意细节；为人诚信，负责；善于分析、判断、应变；坚持、专注；

领导的统筹作用;团队精神与协作等。

二、我们开展的素质拓展工作是有效果的，成绩是优秀的。但面对成绩，我们更要认识到工作中存在的一些不足，主要体现在：首先，策划一开始我们就把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些拓展游戏，忽略了很重要的理论拓展部分，也因此造成了时间分配仓促，游戏单薄，人员就位困难等一系列的问题。其次，系部及素质拓展前期工作的缘故，早就应该实行的素质拓展被一直搁置到现在，已经是将近期末的时期，箭在弦上不得不发，使得所有的事情都有种麻木的被迫向前进的感觉，同学们的热情度也都大打折扣。

1 大，这对于危险性相对较大的活动项目是一大注意事项。再者就是由于下午的生命之旅场外路线没有完全确定，又是一阵摸索……很多很多，让我们一整天的神经都紧紧绷住，一丝不敢松懈。很多状况是我们之前都没有想到的，第一次做活动，就暴露了很多问题，思考的漏洞，人员的合理安排，现场的控制等等，这些都让我不能平静。其实很感谢当天来参加的所有同学，他们都非常积极的配合我们的工作，使得活动的整体氛围是很温馨和欢快的。这也是在我们做了这么多之后所有幸福的来源，过去几个礼拜的辛苦都觉得是值得的。

通过这次活动的开展，提高了大家的沟通合作能力，使他们人际关系趋向和谐，学会关心他人和与人合作，同时塑造团队精神、增强团队凝聚力及迅速地融入新团队，提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神。对我系团学会成员的培养教育也起到了一定的启迪和引导作用，这也正是本次素质拓展活动的意义所在拓展工作总结范文(3)在拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，依然记忆犹新。训练场上“巨石山别动队”和“龙山队”的对战与合作、组内的团结与协作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”;教练在协助我们每个队员完成训练任务的同时又

交给我们思考和行动的方向。队友、教练，每一个训练项目，每一次教练点评，都历历在目。

我们共有30余名队员，整理后编为2队，选出队长、副队长、卫生员。分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队名、2队标、队歌，口号。通过小组风采展示的方式进行pk，让人感受到团队力量的震撼力。“巨石山别动队”和“龙山队”两个队pk，教练问前方需要支援，我们回答后方支持，教练说队长需要板凳，队友就急忙蹲下给队长当板凳，需要袜子就赶紧脱袜子，需要鞋带不假思索的解下鞋带，最后“龙山队”最先完成，感受到了胜利的喜愉，体会到付出了就有结果的欣慰。“信任背摔”是站在2米多高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，胆怯不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“队员们准备好了吗？时刻准备着”。台下队友叫着背摔台上队友的名字说“我爱你们”就有种莫名的感，一下有了信任感、信心和勇气。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家体会到人与人之间、团队之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的巨大向心力，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，就像一艘孤帆，难以远航。离开了拓展训练场，回到了工作环境，只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题。